



佛法的布施，能進一步淨化心靈，拯救法身慧命，使人斷除煩惱，了生脫死，其影響是生生世世的。

星雲大師／Venerable Master Hsing Yun

人間福報

The Merit Times
CA

佛光山西來寺 Hsi Lai Temple (I.B.P.S.)

3456 Glenmark Drive, Hacienda Heights, CA 91745

Tel: 1(626)9619697 Fax: 1(626)3691944

E-mail: info@ibps.org www.hsilai.org

遇見美好

文／聽語 圖／洪昭賢

我的感恩日記

如果看不見生命中的美好，那麼就算擁有全世界，於我們又有何益？

每個人身旁應該或多或少都會有一兩個這樣的朋友，自怨自艾，凡事抱怨。可能從你的眼光來看，他其實也沒那麼慘，而且還有一些很讓人羨慕的部分，但不知為什麼，他本人就是看不到這些，彷彿是個幸運絕緣體，看到好事就自動轉彎；又或者他真的很慘，但這些抱怨讓他更像是一股低氣壓，使人看到就想逃離。

我常在想，如果抱怨真的能產生任何實際效用的話，那就盡情地抱怨吧！但事實上剛好相反，抱怨反倒使我們的人際關係惡化。所謂「天助自助者」，就算周遭的人想伸出援手，我們也要讓人看出有被幫忙的價值，否則抱怨再多，也無法改變酸苦的心境，讓幫忙的人一直看不出成效，那誰還願意繼續幫忙呢？

其實，人如果要抱怨的話，一定不會找不到題材；反之，數算恩典也是，生命中有很多美好的事物，不應該被忽略。為了不成為一個內心充滿苦毒的抱怨者，我決定開始寫「感恩日記」。雖然大多時候，生活中盡是一些平凡無奇的瑣事，但我決定從當中細細品味，為著一些小舉獻上感恩。

這是一個充滿未知的旅程，然而在過程中我體會到，很多事都是需要練習的，一開始覺得困難、不可能的，經過一次次的嘗試後，就能愈來愈上手。

翻開日記第一頁，我正在整理家務，發現一些從未使用過的小家電，都是些贈品，丟掉覺得可惜，又不知該送給誰。

媽媽說可以拿給大樓管理員，本來不知道對方會不會接受，沒想到結果出乎意外



的好，管理員說東西很實用，家人用得很開心。於是我又翻箱倒櫃，把一些自己用不上、但狀況良好的東西送出去，雙方皆大歡喜。

有一回颱風輪值，在上班的路上，心裡還在嘀咕颱風天出門真不方便，結果等公車的時候，突然聽到了下水道的水流聲——平常因為人聲鼎沸，車子也多，根本聽不到這些聲音。那一瞬間，我彷彿置身流水淙淙的山林，心情有了一百八十度的轉變，覺得很幸福。

還有一次，趁著教會練唱結束，晨禱還沒開始的空檔，到咖啡店吃早餐。那天的陽光特別亮麗，我看著窗外故障的行人號誌燈，從三十幾秒變成亂碼，再跳到十幾秒，一時間彷彿被拉進《W》的漫畫世界

，經歷著時間快速的運轉，有趣極了。

現在出門旅行時，我也已經學會了隨遇而安的訣竅，遇到美好的人事物，總是心懷感恩；若有突發狀況，或是不好玩的情形，就當成是一次特別的經驗，一種學習。以前覺得夏天好熱、好黏膩，現在覺得流汗真健康；趕時間時，衝到電梯口，有陌生人幫忙按住電梯，同樣令人感動，提醒著我也要給別人祝福，成為其他人的小確幸。

當生命丟給我們檸檬，不但要做成檸檬汁，還可以把檸檬皮醃漬成點心，細細體會那酸中帶甜的滋味，感受它、消化它，成為日後的養分。

這是一個還未結束的故事，我要繼續寫下去。

釋迦牟尼佛傳

相者的預言

文／星雲大師

淨飯大王聽後非常歡喜地說道：

「我今世得生這麼一位殊勝的王子，真是幸運得很！我的年齡已經一天一天走向衰老，希望他早日長成，繼承我的王位，那時我願到深山中去出家，積聚一些靜寂的梵行，以便得到後世的安樂，絕不能讓我這位太子捨俗出家，斷絕我的王嗣。」

淨飯大王說後，隨即賞賜婆羅門相者很多的財寶，等到他告辭去後，淨飯大王就命令侍從小心慎重地護送夫人和太子一同回宮。

當大王正命令宮女們把夫人和太子在王宮裡安置好了以後，大王的侍衛官又跑來稟告說宮門外有一位苦行仙人求見。

這位苦行仙人名叫阿私陀仙，在婆羅門苦行的學者中，是一位最具有權威的智者，遠離愛著，常入禪定。淨飯大王是一位禮賢下土的君主，聽說來者是有名的阿私陀仙，就趕快命令侍衛官請他進來。

阿私陀仙人進宮後，淨飯大王對他非常恭敬，當即向阿私陀仙請教道：

「我最尊敬的大仙！我現在是人間最幸福最美滿的國王，我得到無價的寶貝，我生下奇特的太子，唯願你為我占個吉凶吧！」

阿私陀仙人聽後，非常高興地說：

「真實慈和的大王，你仁智兼備，國運昌隆，你廣布王法，撫愛人民。昔日種下好的種子，現在才能結出好的果實來。王呀！我此刻前來王宮拜見，也就是為著這個重大的原因，請你聽取我的話。我今天在禪定中，見到天人對我說：『淨飯大王降誕了一位太子，實在是未來的佛陀；他將來能宣說和過去諸佛一樣的大法，教化人間最高的真理。』大王，幸運的大王！我今日前來王宮，非為別事，我是來拜謁這位未來宇宙的大覺者！」

淨飯大王聽完阿私陀仙的話，急忙命令宮女抱出太子來給阿私陀仙看。

阿私陀仙恭敬虔誠地端詳著相好圓滿的



↑阿私陀仙讚歎太子具有三十二相八十種好的佛陀之相。

太子，這是具有三十二相八十種好的佛陀之相，一點缺點也沒有。阿私陀仙從未看到過如此殊勝的相好，他看得目瞪口呆，晶瑩的淚珠不覺一滴一滴的從他眼眶中掉下來，他不停的唏噓嘆息。

淨飯大王大赦歡慶

淨飯大王見到阿私陀仙，起初是帶著歡喜的心情走來，此刻轉而又變為如此悲哀的樣子。

他以為愛子將有什麼不幸，忽然戰慄起來！胸口鬱積，幾乎透不上氣來。他驚悸不安，即刻從座位上站起，向阿私陀仙說道：

「大仙！你為什麼要這樣呢？你起初來時不是說我的太子有種種奇特的相好，是人中最尊最勝的嗎？怎麼你現在親自見到太子之後又這麼憂愁悲哀呢？難道我的太子是短命之相引起你的悲哀嗎？還是你以為我是久渴的人得到甘露而又將失去嗎？抑或這位王子的降生將要亡國喪家失去財寶嗎？我現在可以告訴大仙，我的太子假若能夠長成，即使我的國家成為別人的屬國，我的財寶散失得精光，我也都是心甘情願。大仙！請你說，你究竟為什麼要落淚呢？為什麼要嘆息呢？請你趕快教示，讓我心中能夠安定吧！」（待續）

西來寺近期活動

時間	活動名稱
4/23-29 周一~日	中文七日禪
4/28周六	禪淨共修（7：30pm） 環保回收日 （2：00pm-5：00pm）

我的收藏

母親的圓桌

文與圖／呂慧齡

當年，省吃儉用的母親，居然投注巨資購置一張根幹一體成形的原木桌子，重到隻身搬不動的圓桌，在母親往生後，大家終於體會其用心良苦。

曾經，一張地圖放在桌上，子女根據自己的方便性，和癌末的母親商討選擇安寧緩和的醫療機構。

曾經，一紙證明置放桌面，聆聽病痛的母親分配財務，特別交代四個子女五等分，其中含有母親回饋社會的無私芬芳。

曾經，一列明細鋪滿桌子，陽光活潑的大姐中意黃色系，山林常客的弟擁抱綠，青春洋溢的妹挑選紅，多愁善感的我留下了藍。就這麼的，子女計畫瓜分著愛好藝術的母親遺物：臨摹、創作與精美收藏品。

母親遠去的某日，手足分坐空無一物的桌邊，直徑將近一公尺的桌面正是樹幹的橫切面，線條分明的年輪清晰可見：層次向外逐漸疏離的紋路，



分享時刻

追逐

文／葉涵

人生總有追逐的目標，讓生命更有意義和價值。

那麼，你呢？你追逐什麼呢？名？利？還是一個夢想？

我有個朋友，其實談不上有錢，卻熱心獻身社會公益事業，積極幫助弱勢團體。當然這條路走得很辛苦，常常需要想法子

為人父母

陪伴孩子成長

文／彭美玲

上課時做了個簡單的統計：「放學後留在學校課後照顧班、去補習班或安親班的，請舉手。」結果，全班只有個位數的孩子沒有舉手。也就是說，多數孩子放學後沒有辦法直接回家，六點回家算早的，很多孩子補完數學、英語或作文，回到家都已經晚上九點，甚至更晚，讓我很心疼。

爸媽是孩子最親的人，但是半數以上的家長為了多賺一點錢，把陪伴孩子成長的珍貴鑰匙，無條件交給了學校、補習班或安親班；且回到家之後，因為很疲倦，往往口氣不佳地催促孩子洗澡、上床睡覺，連聊天的時間都沒有。

放學後不直接回家的孩子，晚餐通常隨便解決，也許就是雞排配珍珠奶茶。吃什麼？在哪裡吃？家長大概都不清楚，長此以往，將嚴重影響孩子的發育和健康。雖然賺錢真的很重要，各方面都需要錢；但是陪伴孩子更重要，孩子的成長過程過去了就不會再重來，千萬不要等錯過了才感嘆。

如果家長真的很忙，夫妻可互相商量、配合，星期一到五，各撥出一天陪伴孩子吃晚餐、做功課、聊天，僅僅一天應該不會太困難。透過陪伴的過程，不但可了解孩子的想法、學校的交友情形與學習狀況，更可以讓孩子感受到，父母雖然很忙、很累，但還是把他放在第一位、願意陪伴他，讓孩子有被疼愛的感覺。

孩子要的其實不只是玩具、3C產品、金錢或名牌衣物，父母能陪伴子女寫功課、聊天、遊戲、親子共讀等，孩子的人格發展、學業成就、人際關係，相對也會有較佳的表現，千萬不要忽略了陪伴的重要。



有如泛起的漣漪漸行漸遠，像是枝開葉散分居各地的子女；由外而內的肌理紮實集聚，有著一股強大的漩渦向心力。

不知不覺地，環顧四周……

桌上擺放母親彩繪的陶盤，為我們開啓優美的視窗；牆壁掛的臨摹畫作，是母親流露的溫柔；櫃台裡，豎著女兒雅姿的陶作；冰涼光滑觸感的墨西哥原礦剖面，有色澤豐富的彩線，還有遠從美國小心翼翼地帶回一籃鮮嫩欲滴的雕花瓷藝品等等。

角落裡的銅鑄小孩，更是母親升任外祖母時，精心捏造翻模，留住金孫探索世界的模樣。

漸漸地，眼神溼潤交集著……

子女異口共鳴著，決定不拿走任何物件，不分解家中有著母親個展的殊勝氛圍！

原來，搬不動的圓桌，是移不走的親情。

募款。多年下來，儘管事多人雜，艱苦備嘗，她依舊甘之如飴。我每回想到她，都覺得，多麼令人肅然起敬。沒有人嫌自己的錢多的，錢多好辦事，吃吃喝喝，買這買那，圖個淋漓痛快；可是她卻像個苦行僧，省這省那，希望能照顧更多弱勢的人。她在別人的不幸裡，看到了自己的責任。她看起來文文弱弱的，卻是我心目中的巨人。只因她放棄了一己的逸樂而努力追逐一個偉大的夢想。